



## Glasnudelsalat mit Hähnchenfilet und Pitahaya

**Zutaten:** (ergibt 4 Portionen – pro Portion xxx kcal)

350 g Glasnudeln  
50 g ungesalzene Erdnüsse  
1 TL Sesamsamen  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer ca. 3 cm  
500 g Hähnchenfilet  
Pitahaya (Drachenfrucht)  
1 EL Sesamöl  
Salz, Pfeffer  
2 EL Reissessig  
1 EL helle Sojasauce  
3 EL Erdnussöl  
Zucker  
Limettensaft  
1 Hand voll Koriander 1

### **Zubereitung**

Die Glasnudeln nach Packungsangabe garen, abtropfen lassen und mit einer Schere nach Belieben etwas kleiner schneiden. Die Erdnüsse und Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie zu duften beginnen. Abkühlen lassen und anschließend grob hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einem Wok in heißem Öl 1-2 Minuten scharf anbraten. Salzen, pfeffern, herausnehmen und beiseite stellen. Nun die Knoblauch- und Ingwerstücke darin glasig schwitzen. Die Frühlingszwiebeln untermischen. Mit Essig, Sojasauce, Erdnussöl, Zucker, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und abkühlen lassen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen. Die Drachenfrucht waschen, trocken reiben, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Nudeln sowie das Fleisch nun mit der Sauce mischen und auf Tellern mit der Drachenfrucht sowie dem Koriander anrichten. Zum Schluss die Nüsse darüber streuen und servieren.

## Wassermelonen-Pitahaya-Smoothie

**Zutaten:** (ergibt 2 Portionen- pro Portion xx kcal)

500 g Wassermelonenfruchtfleisch  
1 Pitahaya ca. 300 g  
1 Banane  
1 EL Limettensaft

### **Zubereitung:**

Das Melonenfruchtfleisch von den Kernen befreien und in Stücke schneiden. Die Drachenfrucht halbieren, das Fruchtfleisch auslösen und klein schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit dem Limettensaft in einem Mixer füllen und fein pürieren.